

**TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR TOLAKAN SISWA KELAS V
SD NEGERI 2 NGULAKAN KECAMATAN PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Jasmani



**Oleh:
Didik Agus Setyawan
NIM. 11604221031**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Tingkat Keterampilan Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo”**, yang disusun oleh Didik Agus Setyawan, NIM 11604221031 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2015

Dosen Pembimbing,



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd

NIP. 19650325 200501 0 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengakui tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2015

Yang menyatakan,



Didik Agus Setyawan

NIM. 111604221031

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Didik Agus Setyawan, NIM 11604221031 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 September 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		19-10-2015
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris Penguji		19-10-2015
Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji I		30/9/2015
Ngatman, M.Pd	Penguji II		15-10-2015

Yogyakarta, Oktober 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001 7

MOTTO

“Sesungguhnya Alloh tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(SuratAr-Ra'd : 11)

“Dengan kegagalan kita bisa belajar, bagaimana kedepan lebih baik lagi. Jadi, jangan pernah taku untuk gagal”

(Bob Sadino)

“Takkan ada kata menyerah, jika kamu menyerah maka selesai sudah”

(Didik Agus Setyawan)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia – Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang – orang yang berada dalam hati penulis, diantaranya :

- ❖ Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Marsidi dan Ibu Sujilah yang dengan kesabaran, kemurahan hati yang tak terbatas, telah melahirkan, merawat dan memenuhi duniaku dengan impian dan cita-cita yang indah. Terima kasih untuk segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku hingga detik ini.

**TINGKAT KEMAMPUAN GERAK DASAR TOLAKAN SISWA KELAS V
SD NEGERI 2 NGULAKAN KECAMATAN PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh :

Didik Agus Setyawan

11604221031

ABSTRAK

Tingkat kemampuan gerak dasar tolakan secara keseluruhan belum diketahui data yang ada, dan di SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo ini juga belum ada yang melakukan penelitian ini. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang survei tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dengan menggunakan metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data yang meliputi : tes memegang peluru, tes meletakkan peluru, tes menolak peluru dan pengukuran jauhnya peluru yang ditolakkan, dengan populasi sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 16 putra dan 14 putri. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis presentase.

Hasil peneliti menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk kemampuan memegang berkategori baik 83, 30 %, cukup 16, 70 % dan kurang 0 %. Kemampuan meletakkan berkategori baik 76, 60 %, cukup 23, 40 % dan kurang 0 %. Kemampuan menolak berkategori baik 70 %, cukup 30 % dan kurang 0 %.

Kata Kunci : *tingkat kemampuan gerak dasar tolakan, siswa kelas V*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT yang telah melimpahkan hidayah dan ridho-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan keolahragaan pada program studi pendidikan guru sekolah dasar jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam penulisan dan penyusunan tugas akhir skripsi ini tentu saja tidak lepas dari bantuan, bimbingan, pengaruh, petunjuk, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan kampus Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan POR FIK UNY. Yang telah menyetujui dan mengizinkan untuk pelaksanaan penelitian.

4. Bapak Sriawan, M. Kes, Ketua Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengarahan, sumbang saran serta ijin penyusunan tugas akhir skripsi.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M. Pd, Dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Dosen Penasehat Akademik yang memberikan bimbingan, bantuan, arahan, dan saran-saran selama menempuh perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNY yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah.
8. Ibu Dra. Rr. Rini Wedy Astuty Kepala Sekolah SD Negeri 2 Ngulakan yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
9. Bapak dan Ibu Guru SD Negeri 2 Ngulakan yang telah melancarkan dalam penelitian ini.
10. Peserta didik SD Negeri 2 Ngulakan kelas V yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan kerjasama sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Semua keluarga yang tak pernah berhenti memotivasi hingga tersusunnya skripsi ini.
12. Teman - teman PGSD Penjas A 2011 yang senantiasa memberikan inspirasi dan canda tawa dalam perkuliahan selama ini.

13. Semua pihak yang membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan dan kerja sama selama penelitian sampai penulisan tugas akhir skripsi ini selesai dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta dapat imbalan dari Alloh SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna, Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSRTUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kemampuan.....	9
2. Atletik.....	13
3. Tolakan.....	15
4. Kemampuan Gerak Dasar Tolakan	17

5. Gerakan – Gerakan Menolak	20
6. Tolakan Berdiri	25
7. Karakteristik Anak SD Kelas IV dan V	30
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Berfikir.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Definisi Operasional Penelitian.....	36
D. Subjek Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	36
1. Teknik Pengumpulan Data	36
2. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	41
1. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Tolakan.....	41
a. Siswa Putra.....	43
b. Siswa Putri	44
2. Deskripsi Tes Tolakan.....	46
a. Siswa Putra	47
b. Siswa Putri.....	48
B. Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	56
D. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Pengkatogorian Kemampuan G.D Tolakan	40
Tabel 2. Frekuensi Tingkat Kemaampuan G.D Tolakan Siswa.....	41
Tabel 3. Frekuensi Tingkat Kemampuan G.D. Tolakan Siswa Putra ..	43
Tabel 4. Frekuensi Tingkat Kemampuan G.D Tolakan Siswa Putri....	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Tolakan	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Tolakan Siswa Putra	48
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Tolakan Siswa Putri	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Memegang Peluru	17
Gambar 2. Teknik Meletakkan Peluru	18
Gambar 3. Teknik Menolak Peluru	19
Gambar 4. Menolak Dengan Kaki Melangkah	20
Gambar 5. Menolak Dengan Gerakan Meluruskan Lutut.....	20
Gambar 6. Menolak Kekuatan Dari Tangan	21
Gambar 7. Menolak Tanpa Ada Bantuan Tubuh Lainnya	21
Gambar 8. Menolak Dengan Posisi Berdiri Diatas Satu Lutut	21
Gambar 9. Menolak Dengan Menyamping Arah Lemparan.....	22
Gambar 10. Kemampuan Menolak Menggunakan Bolbert	22
Gambar 11. Menolak Dengan Bolbert Posisi Berdiri	22
Gambar 12. Menolak Membelakangi Arah Lemparan	23
Gambar 13. Menolak Dengan Membelakangi Lingkaran.....	23
Gambar 14. Menolak Dengan Meluncur Di atas Satu Kaki.....	23
Gambar 15. Kemampuan Menolak Dengan 5 Langkah	24
Gambar 16. Tolakan Berdiri Menghadap Arah Lemparan	25
Gambar 17. Tolakan Berdiri Dengan Rotasi Bahu 90 Derajat.....	26
Gambar 18. Putaran 180 Derajat Diikuti Dengan Tolakan Berdiri.....	27
Gambar 19. Tolakan Berdiri Dengan Pada Posisi Menolak.....	29
Gambar 20. Posisi menolak.....	29
Gambar 21. Diagram Batang Kemampuan G.D Tolakan	42
Gambar 22. Diagram Batang Kemampuan G.D Tolakan Siswa Putra.	44
Gambar 23. Diagram Batang Kemampuan G.D Tolakan Siswa Putri..	45
Gambar 24. Diagram Batang Tes Tolakan Siswa	47
Gambar 25. Diagram Batang Tes Tolakan Siswa Putra.....	48

Gambar 26. Diagram Batang Tes Tolakan Siswa Putra.....	49
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari FIK	59
Lampiran 2. Surat Ijin Dari Sekretariat Daerah Pemerintah DIY	60
Lampiran 3. Surat Ijin Dari KPPT Kulon Progo	61
Lampiran 4. Bukti Surat Sudah Melakukan Penelitian	62
Lampiran 5. Instrumen Pelaksanaan Tes Kemampuan G.D Tolakan....	63
Lampiran 6. Instrumen Pelaksanaan Tes Tolakan	65
Lampiran 7. Data Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan.....	67
Lampiran 8. Hasil Tes Kemampuan G.D Tolakan.....	69
Lampiran 9. Data Hasil Tes Tolakan	71
Lampiran 10. Data T – Score Hasil Tes Tolakan.....	73
Lampiran 11. Interval Hasil Tes Tolakan	74
Lampiran 12. Dokumentasi Hasil Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani atau aktivitas gerak. Dengan kata lain pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah aktivitas belajar gerak. Dengan mengacu pada Standar Kompetensi yang berbunyi : “Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya” dan Kompetensi Dasarnya berbunyi : “Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran”, maka pembelajaran atletik merupakan salah satu pembelajaran yang diajarkan di Sekolah Dasar oleh seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini, guru olahraga sudah memberikan pembelajaran olahraga atletik melalui gerakan dasar dan menggunakan alat modifikasi untuk melakukannya.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga lain, karena terkandung didalamnya unsur-unsur dasar gerak cabang olahraga lain, yaitu: lari, lompat, dan melempar. Oleh karena itu atletik merupakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Menurut Sriawan (2009: 6). Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan

komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta kebiasaan hidup sehat dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Menurut Margiyani (2008 : 14), atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga. Secara garis besar atletik dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Selanjutnya Sriawan mengungkapkan bahwa tujuan pembelajaran atletik di sekolah dimaksudkan untuk membantu siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif, serta keterampilan gerak dasar atletik. Aktivitas yang dikembangkan meliputi jalan, dasar-dasar gerak lari, gerakan dasar lompat dan loncat, serta gerak dasar lempar. Selanjutnya juga Bahagia (2006: 16) mengungkapkan secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.

Jika dikupas satu persatu dari nomor atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar ini didalamnya terdapat beberapa cabang untuk diperlombakan. Untuk beberapa cabang tersebut yaitu untuk nomor jalan terdapat jalan cepat untuk putra maupun putri, sementara untuk nomor lari ini jika ditinjau dari jarak tempuhnya dibagi menjadi tiga yaitu lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah (middle distance), lari jarak jauh (long distance). Selanjutnya untuk nomor lompat ini dibagi menjadi empat yaitu lompat tinggi (high jump), lompat jauh (long jump), lompat jangkit (treple jump), lompat tinggi galah (polevoults), sedangkan untuk nomor lempar juga dibagi menjadi

empat yaitu tolak peluru (shot put), lempar lembing (javelin throw), lempar cakram (discus throw), lontar martil (hammer)

Di dalam pembelajaran olahraga di Sekolah Dasar terdapat pembelajaran atletik untuk siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo. Di dalam pembelajaran pembelajaran atletik ini terdapat gerak dasar tolakan yang diajarkan untuk anak Sekolah Dasar sebagai pengenalan dasar sebelum masuk ke atletik yang sebenarnya yaitu olahraga tolak peluru. Untuk mendapatkan nilai yang bagus pada pembelajaran gerak dasar tolakan ini dan nantinya dapat berprestasi dicabang olahraga tolak peluru, setiap siswa harus menguasai terlebih dahulu teknik – teknik dasar dalam melakukan gerak dasar tolakan. Menurut Edy dan Slamet (2010: 27), cara memegangnya yaitu peluru meletakkan di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks, cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik, peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal, cara ini menitik beratkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang kuat untuk menggunakan cara ini. Sementara itu untuk menolak pinggang diputar dan bahu ke samping depan, putar seluruh badan dengan cepat, pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan, peluru ditolakkan dengan

ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola). Sementara itu menurut Roji (2004 : 76), kemampuan gerak dasar tolakan yaitu cara memegangnya : peluru diletakkan pada telapak tangan dan dipegang oleh jari – jari tangan, peluru diletakkan di atas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ibu jari dan jari kelingking menahan peluru disamping, peluru diletakkan diatas jari – jari, sedangkan ibu jari sebagai penahan, sementara untuk meletakkan yaitu peluru ditempelkan pada leher di bawah rahang, posisi sikut membentuk sudut $\pm 90^\circ$ dengan badan, sedangkan untuk menolak yaitu tarik kaki yang berada di depan merapat kaki belakang agak menyilang ke belakang, lalu ayunkan ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser ke depan, pada saat kaki yang di ayunkan ke depan menyentuh tanah, putar pinggang ke depan dan dada menghadap arah tolakan, dorong lengan yang memegang peluru ke depan atas membentuk sudut $\pm 45^\circ$, saat peluru sudah berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus), lepaskan peluru dari pengaman tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan dan jari – jari tangan, pandangan ke arah tolakan.

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa secara garis besarnya teknik dalam melakukan gerak dasar tolakan yaitu lengan ditekuk kebelakang tengkuk dan tubuh melengkung ke belakang kanan, berat badan tertumpu pada kaki kanan dan sedangkan tangan kiri ditekuk, ayunkan tangan sekeras – kerasnya diikuti gerakan badan dan lengan diayunkan diatas badan, langkahkan kaki kanan kedepan setelah menolak dan pandangan kearah sasaran.

Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini sangat penting karena akan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah. Kecakapan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memberikan materi pelajaran maupun kemauan siswa untuk mengikuti pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam menyukseskan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut. Hal tersebut harus diketahui oleh seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan disekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan pembelajaran atletik dengan materi tolakan.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini bahwa masih terlihat penerapan pembelajaran gerak dasar tolakan ini masih sangat monoton, dalam pembelajarannyapun siswa juga masih kurang aktif dalam melaksanakan pembelajarannya, sehingga dalam pembelajaran hasilnya masih belum optimal. Pengembangan untuk meningkatkan hasil belajar dalam gerak dasar tolakan ini di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini belum diterapkan, sehingga dalam melakukan gerak dasar tolakan ini di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo terlihat hanya diberikan dengan seadanya saja. Selain itu juga guru yang hanya sekedar memenuhi jam saat pembelajaran olahraga ini, sehingga membuat hasil dari pembelajaran olahraga khususnya dalam gerak dasar tolakan ini juga tidak akan

maksimal. Untuk mendapatkan hasil yang bagus tentunya dibutuhkan metode pembelajaran yang bervariasi, sehingga dengan metode pembelajaran yang bervariasi ini diharapkan nantinya peserta didik di Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo termotivasi dan tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar tolakan yang dilakukan dan akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran, pada praktiknya seorang guru pendidikan jasmani ini hanya sering memberikan pembelajaran seperti sepak bola, permainan kasti dan juga senam. Untuk itu pembelajaran atletik ini jarang diberikan kepada siswa saat proses pembelajaran berlangsung khususnya dengan materi gerak dasar tolakan, sehingga sampai saat ini untuk data tentang kemampuan gerak dasar tolakan yang sesungguhnya datanya belum ada dan juga status dari kemampuan gerak dasar tolakan siswa ini sendiri tidak diketahui atau belum jelas di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

Melihat kenyataan diatas, bahwa masih terlihat adanya permasalahan pada saat pelaksanaan pembelajaran itu berlangsung. Pada hal ini pelaksanaan pembelajarannya yaitu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran atletik dengan materi gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

Permasalahan mendasar dari penelitian ini adalah tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan

Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, yang nantinya diharapkan akan memicu semangat siswa SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo dalam berprestasi di bidang olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang terdapat diatas tersebut, dalam penelitian ini dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik belum menguasai gerakan dasar dalam melakukan tolakan.
2. Gerak dasar tolakan merupakan bagian dari gerak dasar atletik dengan nomor lempar.
3. Belum diketahuinya Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas, sehingga menimbulkan penafsiran yang berbeda – beda, maka penulis memberikan batasan masalah yang akan diteliti yaitu tentang kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

D. Rumusan Masalah

Untuk merumuskan masalah yang sudah diidentifikasi dan diberikan batasan tersebut maka pada rumusan masalah ini menggunakan penelitian deskriptif dan ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Seberapa Besar Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian yang saya lakukan ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar “Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo”.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hal penelitian ini akan memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru : Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kemampuan gerak dasar tolakan siswa dengan melakukan usaha - usaha pembinaan di luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.

b. Bagi Siswa : Siswa sebagai subyek penelitian dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar tolakan dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan keterampilan tolakannya.

c. Bagi Sekolah : Dapat memberikan sumbangan kepada SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk dapat meningkatkan profesionalisme guru serta mendorong guru untuk dapat meningkatkan kualitas pendidikan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Menurut Purwodarminto (1985: 179), kemampuan berasal dari kata *mampu* yang dalam bahasa Inggrisnya *potency*. Kata ‘mampu’ ini dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang melakukan sesuatu. Kemampuan sering pula disebut dengan kompetensi. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kemampuan memiliki arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan, (Depdiknas, 2005: 707). Sedangkan kata dasar memiliki arti bakat atau pembawaan sejak lahir, (Depdiknas, 2005: 238). Dengan demikian, kemampuan dasar adalah kecakapan atau bakat yang dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya. Apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya.

Begitu juga dalam gerak dasar tolakan, untuk dapat melakukan gerak dasar tolakan dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan

atau keterampilan yang baik. Menurut Ma'mun dan Yudha (2000: 58), untuk memperoleh tingkat kemampuan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana kemampuan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu kemampuan itu baru dapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan kemampuan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Lebih lanjut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 67), mengatakan bahwa berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, kemampuan dibagi menjadi dua, yaitu (1) kemampuan gerak kasar (*gross motor skill*), dan (2) kemampuan gerak halus (*fine motor skill*). Kemampuan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Kemampuan ini tidak terlalu menekankan ketepatan (*precission*) dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar dan kebanyakan kemampuan dalam olahraga dimasukkan sebagai kemampuan gerak kasar. Kemampuan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Kemampuan ini melibatkan koordinasi neuromuskuler yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya kemampuan ini. Pencapaian suatu kemampuan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000: 70).

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 83), mengemukakan bahwa ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar kemampuan gerak, yaitu (1) tahapan verbal-kognitif, (2) tahapan motorik, dan (3) tahapan otomatisasi. Ketiga tahap belajar di atas diuraikan sebagai berikut:

a. Tahapan Verbal-Kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerakan baru kepada peserta didik. Instruksi, demonstrasi, film clips, dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

b. Tahapan Motorik

Pertama kali yang harus dikuasai oleh peserta didik pada tahapan ini adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri. Peserta didik mulai membangun sebuah program motorik untuk menyempurnakan suatu gerakan. Ketidak konsistensian dari satu kali latihan ke latihan yang lain dilihatnya sebagai upaya peserta didik untuk mencari solusi baru mengenai gerakannya. Konsistensi secara berangsur-angsur akan meningkat dan gerakannya mulai stabil dan antisipasi meningkat. Tahapan motorik secara umum agak lebih lama daripada tahapan verbal-kognitif, barangkali perlu waktu beberapa minggu atau bulan untuk menguasai keterampilan olahraga dan bahkan cenderung lebih lama apabila peserta didik tersebut mempunyai kesulitan.

c. Tahapan Otomatisasi.

Pada tahapan ini program motorik sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan rileks tapi mantap.

Sedangkan menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan kemampuan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan kemampuan dasar. Kemampuan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) Lokomotor, (2) Non lokomotor, dan (3) Manipulatif. Dari ketiga kemampuan dasar tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. melompat dengan satu kaki.

b. Kemampuan non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor adalah kemampuan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tetap berpegang pada pegangan. Kemampuan ini didukung oleh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu.

c. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif adalah kemampuan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki .

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan diartikan sebagai keterampilan atau kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar. Di mana dalam melaksanakan sebuah pelatihan atau pembelajaran harus dilaksanakan secara terus menerus dan berpedoman pada prosedur latihan yang tepat.

2. Hakikat Atletik

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 1 – 3), kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Sedangkan di Jerman, *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik – jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan – gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Menurut Aip Syarifudin (1992 : 60), atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk – bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain. Dengan mengikuti latihan atletik, akan dapat memperoleh berbagai

pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, percaya diri dan bertanggung jawab. Sementara itu menurut Bustami (2011 : 3), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar. Menurut Depdikbud (1997 : 1), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak – gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan – gerakan yang dinamis yang dapat dilakukan oleh semua orang atau manusia dalam kehidupan sehari – hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Disamping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Dan kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan dibidang keolahragaan. Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 1 – 3) Nomor – nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut :

- a. Nomor Jalan dan Lari
 - 1) Jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
 - 2) Lari
Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari :
 - a). Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
 - b). Lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m
 - c). Lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m (marathon)

- b. Nomor Lompat terdiri dari :
 - 1) Lompat tinggi (*high jump*)
 - 2) Lompat jauh (*long jump*)
 - 3) Lompat jangkit (*triple jump*)
 - 4) Lompat tinggi gajah (*polevoults*)
- c. Nomor Lempar terdiri dari :
 - 1) Tolak Peluru (*shot put*)
 - 2) Lempar lembing (*javelin throw*)
 - 3) Lempar cakram (*discus throw*)
 - 4) Lontur martil (*hammer*)

Dalam suatu perlombaan atletik, bisa dikatakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*); sedangkan, nomor lari, lompat, dan lempar didalam stadion. Banyaknya jumlah perlombaan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Menurut Mochamad Djumindar A.Widya (2004 : VIII), pendidikan atletik disekolah lebih mengutamakan pada hal – hal berikut :

- a. Pemenuhan minat untuk gerak
- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
- d. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini
- e. Menghindari rasa bosan

3. Tolakan

Menurut Mochammad Djumindar A. Widya (2004 : 152), tolakan adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya. Ballesteros (1979 : 66), menyatakan bahwa “sedang bahu kanan dan tangan mendorong/menolak peluru ke depan bersamaan dengan gerak

meluruskan kedua belah kaki, pinggang dipindahkan ke samping dan berat badan dibagi atas kedua kaki”. Pada saat menolak, pergelangan tidak bergerak dan tenaga diperoleh dari gerakan meluruskan sikut. Dalam gerakan menolak ini peluru yang dipegang tidak dilemparkan melainkan ditolak dengan menggunakan satu tangan ataupun dua tangan.

Menurut Mochammad Djumindar A. Widya (2004 : 152), Dalam pembelajaran menolak, materi yang diberikan dalam menolak yaitu :

- a. Gerakan menolak dengan menggunakan dua tangan
- b. Gerakan menolak dengan tangan kiri atau tangan kanan
- c. Gerakan menolak ke sasaran
- d. Gerakan menolak lurus
- e. Gerakan menolak ke atas

Menurut Mochammad Djumindar A. Widya (2004 : 152) Tujuan dari pembelajaran menolak ini adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa seperti :

- a. Meningkatkan kekuatan
- b. Meningkatkan kecepatan
- c. Meningkatkan keterampilan
- d. Meningkatkan daya tahan
- e. Meningkatkan kelentukan

Setelah siswa memiliki kemampuan fisik, diharapkan mereka juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Disamping itu mampu menangkal terhadap suatu penyakit atau memiliki kekebalan terhadap penyakit.

Menurut Mochammad Djumindar A. Widya (2004 : 153), Kemampuan fisik dan memiliki kekebalan terhadap penyakit ditopang dengan sikap mental yang baik seperti :

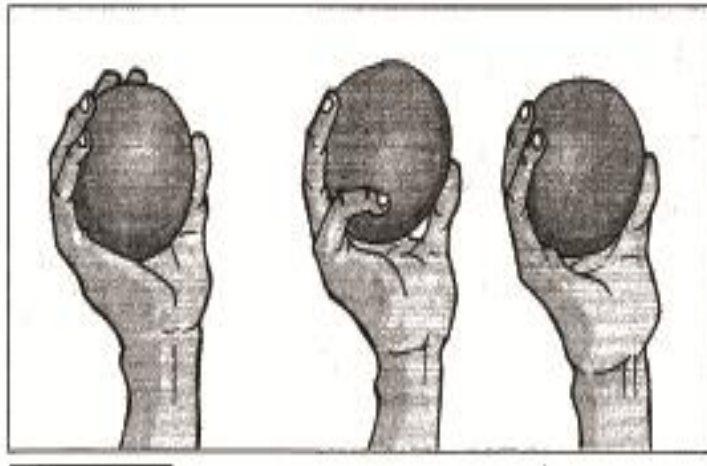
- a. Memiliki rasa percaya diri
- b. Memiliki rasa keberanian
- c. Memiliki rasa kebersamaan
- d. Memiliki disiplin diri yang kuat

4. Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

Sebelum melakukan gerakan menolak siswa harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar atau kemampuangerak dasar dalam tolakan. Pada dasarnya teknik dasar dalam tolakan sama dengan teknik dasar atau keterampilan dasar dalam tolak peluru, hanya saja kalau di Sekolah Dasar nama yang dipakai tolakan bukan tolak peluru. Menurut Roji (2004 : 76), kemampuan gerak dasarnya yaitu :

a. Teknik Memegang Peluru

- 1) Peluru diletakkan pada telapak tangan dan dipegang oleh jari – jari tangan
- 2) Peluru diletakkan di atas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ibu jari dan jari kelingking menahan peluru disamping
- 3) Peluru diletakkan diatas jari – jari, sedangkan ibu jari sebagai penahan



Gambar 1. Teknik Memegang Peluru
Sumber : Roji (2008)

b. Teknik Meletakkan Peluru

- 1) Peluru ditempelkan pada leher di bawah rahang

- 2) Posisi sikut membentuk sudut $\pm 90^\circ$ dengan badan



Gambar 2. Teknik Meletakkan Peluru
Sumber : Roji (2008)

c. Teknik Menolak Peluru

1) Tahap Persiapan

- a) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu, posisi menyamping arah tolakan.
- b) Peluru diletakkan pada leher dibawah rahang.
- c) Tangan kiri lurus dan rileks ke arah tolakan untuk menjaga keseimbangan.
- d) Pandangan ke arah tolakan.

2) Tahap Gerakan

- a) Tarik kaki yang berada di depan merapat kaki belakang agak menyilang ke belakang, lalu ayunkan ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser ke depan.

- b) Pada saat kaki yang di ayunkan ke depan menyentuh tanah, putar pinggang ke depan dan dada menghadap arah tolakan.
 - c) Dorong lengan yang memegang peluru ke depan atas membentuk sudut $\pm 45^\circ$.
 - d) Saat peluru sudah berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus), lepaskan peluru dari pengaman tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan dan jari – jari tangan.
 - e) Pandangan ke arah tolakan.
- 3) Akhir Gerakan
- a) Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri hingga tumpuan berpindah pada kaki kanan.
 - b) Badan condong ke depan.
 - c) Kaki kiri lurus ke belakang rileks dengan lutut agak tertekuk tergantung.
 - d) Pandangan ke arah tolakan.



Gambar 3. Teknik Menolak Peluru

Sumber : Roji (2008)

5. Gerakan – Gerakan Menolak

Beberapa cara dapat dilakukan oleh siswa untuk belajar melakukan gerakan – gerakan tolakan. Menurut Mochamad Djumindaw A. Widya (2004 : 153 – 165), gerakan – gerakan dasar menolak dalam olahraga atletik sebagai berikut :

- 1) Menolak atau mendorong bola dengan kedua tangan posisi berdiri, dibantu dengan gerakan kaki melangkah.



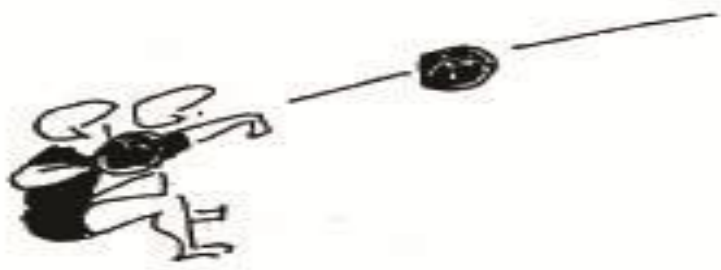
Gambar 4. Menolak Dengan Kaki Melangkah
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 2) Menolak atau mendorong dengan kedua tangan posisi berdiri, dibantu dengan gerakan meluruskan lutut.



Gambar 5. Menolak Dengan Gerakan Meluruskan Lutut
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 3) Menolak atau mendorong dengan kedua tangan posisi duduk, gerakan hanya kekuatan dari tangan.



Gambar 6. Menolak Kekuatan Dari Tangan
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 4) Menolak atau mendorong dengan kedua tangan, posisi berdiri diatas lutut, gerakan hanya tangan tanpa ada bantuan dari gerakan tubuh lainnya.



Gambar 7. Menolak Tanpa Ada Bantuan Tubuh Lainnya
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 5) Mendorong atau menolak menggunakan tangan kanan posisi berdiri diatas satu lutut. Gerakan mendorong atau menolak menggunakan tangan kiri posisi berdiri di atas satu lutut.



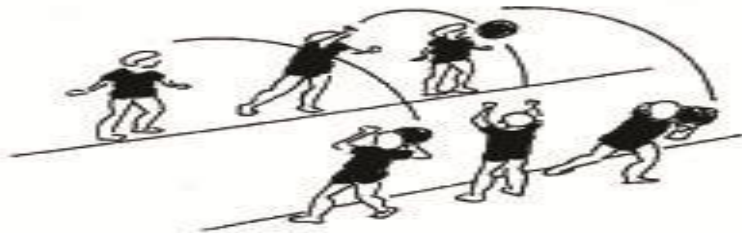
Gambar 8. Menolak Dengan Posisi Berdiri Diatas Satu Lutut
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 6) Mendorong atau menolak menggunakan tangan kanan posisi berdiri menyamping arah lemparan. Gerakan mendorong atau menolak menggunakan tangan kiri posisi berdiri menyamping arah lemparan.



Gambar 9. Menolak Dengan Menyamping Arah Lemparan
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 7) Kegiatan belajar keterampilan menolak menggunakan bola berat, posisi berdiri dengan formasi berhadap – hadapan.



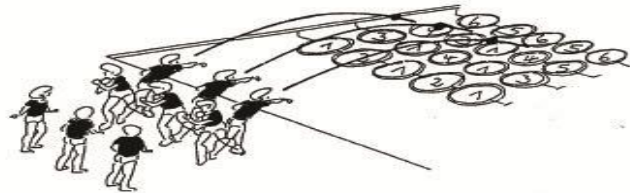
Gambar 10. Kemampuan Menolak Menggunakan Bolbert
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 8) Kegiatan keterampilan menolak menggunakan bola berat, posisi berdiri, formasi berhadap – hadapan.



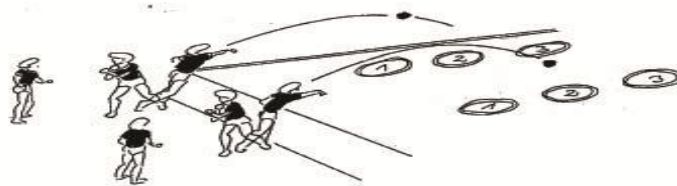
Gambar 11. Keterampilan Menolak Dengan Bolbert Posisi Berdiri
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 9) Kegiatan belajar mengajar keterampilan menolak posisi membelakangi arah lemparan dilakukan secara kelompok, tolakan diarahkan ke sasaran yang bernomor.



Gambar 12. Keterampilan Menolak Membelakangi Arah Lemparan
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 10) Kegiatan belajar keterampilan menolak posisi membelakangi arah lemparan, pitaran badan sambil menolak ke lingkaran yang bernomor, melatih mengatur penggunaan kekuatan waktu menolak.



Gambar 13. Menolak Dengan Membelakangi Lingkaran
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

- 11) Ini menjelaskan cara meluncur diatas satu kaki, kaki kanan menekan sehingga terjadi dorongan ke belakang, diikuti dengna ayunan kaki kiri sehingga menambah kencang daya luncuran kaki kanan tersebut.



Gambar 14. Menolak Dengan Meluncur Diatas Satu Kaki
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

12) Ini menjelaskan salah satu cara pembelajaran keterampilan menolak, dengan 5 langkah mudah, yaitu berdiri tegap menghadap arah tolakan, langkahkan kaki kanan, dilanjutkan kaki kiri, langkah kanan lagi kemudian langkahkan kakikiri sambil badan berputar ke arah kanan sikap menolak badan bungkuk dan putar badannya ke kiri untuk melakukan tolakan.



Gambar 15. Kemampuan Menolak Dengan 5 Langkah
Sumber : Mochamad Djumindar A. Widya (2004)

Menurut Mochamad Djumindar A. Widya (2004 : 166), dalam pembelajaran keterampilan menolak pada olahraga atletik, berikut ini pada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian, yaitu :

- a. Sikap awal atau sikap persiapan, berdiri menyamping arah tolakan.
- b. Pegang peluru atau alat lain yang sesuai, letakkan di bawah dagu, berat badan padakaki dan tangan kanan.
- c. Waktu kaki bergerak mundur, sikap badan tetap condong, jaga keseimbangan agar tidak goyang.
- d. Waktu mau menolak, putaran atau balikkan badan ke arah kiri sambil melakukan gerakan menolak, dibantu dengan dorongan kaki tumpu yaitu kaki kanan dengna cara meluruskan lutut sehingga badan terdorong ke arah depan. Dengan menjaga keseimbangan yang baik.

6. Tolakan Berdiri

Menurut Gerry A. Carr (2003 : 210 – 212), dalam melakukan gerakan tolakan berdiri ini dapat dilakukan dengan cara :

a. Tolakan Berdiri – Menghadap Arah Lemparan

Peserta menghadap arah lemparan dan memegang peluru dengan posisi tangan yang benar. Pelempar melangkah ke depan dengan kaki kiri (pelempar bertangan kanan) dan kemudian menolak peluru.



Gambar 16. Tolakan Berdiri Menghadap Arah Lemparan
Sumber : Gerry A. Carr (2003)

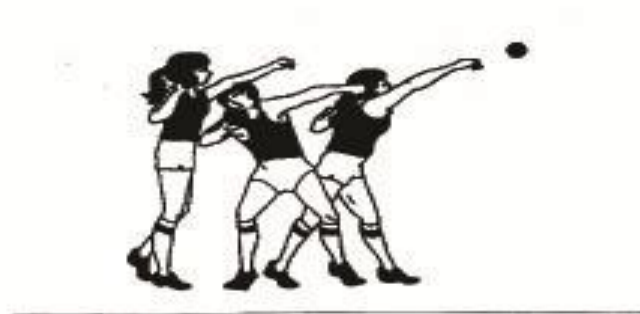
1) Tips Latihan

- a) Menjaga siku tangan yang melempar tetap tinggi (pada ketinggian bahu) saat menolak.
- b) Memulai gerakan menolak dengan menggerakkan tubuh ke depan. Memindahkan pinggul ke depan dan menjaga dada tetap tinggi dan lurus (pada sudut yang benar) ke arah lemparan.

- c) Meluruskan kaki dan memastikan untuk menolak peluru dengan jari (bukan dengan telapak tangan).
- d) Menghentikan gerakan menolak dengan tangan yang melempar di depan tubuh dan dengan tangan diangkat tepat di atas ketinggian kepala.

b. Tolakan Berdiri – Bahu Berputar 90 Derajat dari Arah Lemparan

Pelempar melangkah ke arah lemparan dengan kaki kiri (pelempar bertangan kanan), memutar bahu 90 derajat ke kanan (menjauhi arah lemparan). Tolakan dimulai dengan kaki kanan yang diluruskan dan menggerakkan pinggul dan dada ke arah lemparan. Gerakan meluruskan tangan dan mendorong jari menyelesaikan gerakan menolak.



Gambar 17. Tolakan Berdiri Dengan Rotasi Bahu 90 Derajat
Sumber : Gerry A. Carr (2003)

1) Tips Latihan

- a) Memastikan untuk memulai gerakan menolak dengan meluruskan kaki.
- b) Setelah kaki diluruskan, putar pinggul dan dada ke arah lemparan sebelum menggunakan tangan untuk melempar.

- c) Memastikan untuk menahan siku tangan yang melempar pada ketinggian bahu. Jangan biarkan siku turun, jika tidak, peluru dapat menekukan jari kebelakang. Anggaplah gerakan menolak seperti gerakan puh – up.
- d) Menghakiri gerakan menolak dengan mendorong jari ke arah lemparan.

c. Tolakan Berdiri – Posisi Awal Menghadap Arah Lemparan

Pelaku memulai latihan dengan menghadap arah lemparan dengan kaki rapat, kemudian mengambil satu langkah ke depan (sedikit lebih lebar dari jarak bahu) dengan kaki kiri. Gerakan ini menghasilkan penempatan kaki yang benar pada posisi akhir melempar. Pelempar kemudian berputar 180 derajat pada jantung telapak kaki dan langsung menghadap menjauhi arah lemparan, memindahkan berat badan kembali ke kanan. Dari posisi ini seecara serentak atlet mengangkat tubuh ke atas, memutar pinggul dan dada ke arah lemparan. Tolakan diselesaikan dengan meluruskan tangan dengan melempar sekuatnya.



Gambar 18. Putaran 180 Derajat Diikuti Dengan Tolakan Berdiri
Sumber : Gerry A. Carr (2003)

1) Tips Latihan

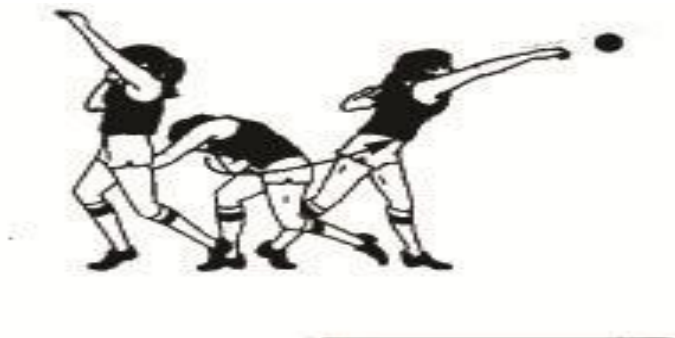
- a) Mengangkat tubuh ke atas dengan kaki dan punggung dan secara serentak berputar ke arah lemparan.
- b) Jangan tergesa – gesa menggerakkan tangan yang melempar; tunggu hingga tubuh telah diangkat ke atas dan diputar ke arah lemparan.
- c) Cobalah melakukan urutan yang benar. Kaki diluruskan dan diputar secara serentak, diikuti dengan pinggul dan dada, dan akhirnya tangan yang melempar diluruskan.
- d) Menjaga siku tangan yang melempar pada ketinggian bahu.

d. Tolakan Berdiri – Posisi Awal 180 Derajat dari Arah Lemparan

Ini adalah gerakan lengkap dari tolakan berdiri. Pelempar memulai dengan menghadap 180 derajat dari arah lemparan. Terdapat 2 metode untuk melakukan tolakan berdiri: Atlet memulai dengan kedua kaki telah ditempatkan dalam posisi menolak ; atau atlet memulai dengan kedua kaki rapat, kemudian memulai tolakan dengan kaki kiri menghadap ke belakang dengan posisi menolak.

Bagi pelempar menggunakan tangan kanan, tolakan berdiri dilakukan dengan urutan berikut. Atlet memulai dengan menurunkan badan ke bawah dan menekukkan kaki kanan kira – kira $\frac{1}{4}$ posisi jongkok. Kaki kanan diputar dan diluruskan ke atas, memaksa pinggul berputar ke arah lemparan. Dada didiringkan ke depan dengan gerakan pinggul, dan kedua kaki diluruskan sepenuhnya. Pelurusan tangan yang melempar mengakhiri tolakan berdiri.

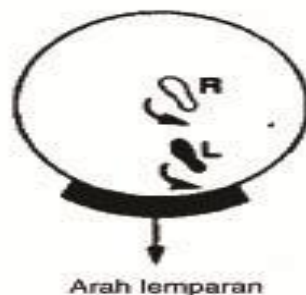
Jika kaki kiri ditempatkan di posisi menolak, kaki harus diletakkan dengan cara yang sama. Alasannya dijelaskan pada latihan berikutnya.



Gambar 19. Tolakan Berdiri Dengan Kaki Ditempatkan Pada Posisi Menolak
Sumber : Gerry A. Carr (2003)

1) Posisi Menolak

Posisi kaki yang digunakan untuk menolak memungkinkan tubuh untuk berputaran bergerak ke depan. Untuk pelempar tangan kanan yang menghadap belakang ring, kaki kiri diletakkan kira – kira selebar 1 kaki ke kanan pelempar pada garis yang mengindikasikan arah lemparan. Jika kaki kiri diletakkan ke kiri, ini akan menghalangi usaha pelempar untuk bergerak ke depan. Jarak antara kaki kanan dan kiri posisi menolak sedikit lebih lebar dari jarak bahu.



Gambar 20. Posisi menolak
Sumber : Gerry A. Carr (2003)

7. Karakteristik Anak SD Kelas IV dan V

Annarino yang dikutip oleh Sukintaka (1992:41) bahwa anak kelas atas (10 – 12 tahun), mempunyai karakteristik sebagai berikut ;

- a. Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar menkejar, memanjat, berkelahi, beburu dan memanjat.
- b. Aktif, enerjik, dan senang kepada suara yang berirama.
- c. Tulang lembek dan mudah berubah bentuk.
- d. Jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan.
- e. Rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang.
- f. Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot – otot halus dengan baik.
- g. Kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit dan daya perlawanannya rendah.

Pemberian pembatasan umur pada pendapat diatas menandakan bahwa dalam pemberian aktivitas jasmani, disesuaikan dengan fase dan sifat siswa dalam pemberian pendidikan, Dalam hal ini pendidikan jasmani yang diberikan pada siswa oleh guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu mendalami dan memahami karakteristik siswa sebagai peserta didik.

Masa usia sekolah dasar sering disebut juga sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian ini secara relatif, anak – anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Menurut Syamsu Yusuf (2000:24), bahwa karakteristik siswa kelas bawah antara lain: masa kelas rendah (6/7 – 9/10 tahun), memiliki sifat khas sebagai berikut : Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi.

Menurut Rita Eka Izzary, dkk (2008 : 104), masa anak – anak akhir sering disebut sebagai masa usia sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11 – 13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah dasar.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Niluh Sari Ariyani (2009) dengan judul “Upaya Megatasi Kejenuhan Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Peluru Pada Siswa Kelas VI SD N 1 Kuntuli Sumpiuh Banyumas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan modifikasi peluru dapat mengatasi kejenuhan walaupun hanya 26 %. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pada awal siklus kejenuhan siswa mencapai 43 % pada siklus I menurun menjadi 34 %, kemudian pada siklus II juga dapat menurun menjadi 26 %.
2. Penelitian yang dilakukan Sri Astuti (2009) dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Modifikasi Peluru Dengan Bola Untuk Siswa Kelas IV SD Negeri Panusupan Kabupaten Banyumas”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan tindakan yang diberikan secara signifikan dan penggunaan bola pada pembelajaran tolak peluru dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan proses pembelajaran. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata – rata kognitif 66 menjadi 78 (meningkat 18,2 %), aktivitas dari 64 menjadi 76 (meningkat 17,75 %), psikomotor 65 menjadi 76 (meningkat 16,92 %)

C. Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani atau aktivitas gerak. Dengan kata lain pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah aktivitas belajar gerak. Dengan mengacu pada Standar Kompetensi yang berbunyi : “Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya” dan Kompetensi Dasarnya berbunyi : “Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran”, maka pembelajaran atletik merupakan salah satu pembelajaran yang diajarkan di Sekolah Dasar oleh seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini, guru olahraga sudah memberikan pembelajaran olahraga atletik melalui gerakan dasar dan menggunakan alat modifikasi untuk melakukannya.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga lain, karena terkandung didalamnya unsur-unsur dasar gerak cabang olahraga lain, yaitu: lari, lompat, dan melempar. Oleh karena itu atletik merupakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Menurut Sriawan (2009: 6). Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas

jasmani serta kebiasaan hidup sehat dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Menurut Margiyani (2008 : 14), atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga. Secara garis besar atletik dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Selanjutnya Sriawan mengungkapkan bahwa tujuan pembelajaran atletik di sekolah dimaksudkan untuk membantu siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif, serta keterampilan gerak dasar atletik. Aktivitas yang dikembangkan meliputi jalan, dasar-dasar gerak lari, gerakan dasar lompat dan loncat, serta gerak dasar lempar. Selanjutnya juga Bahagia (2006: 16) mengungkapkan secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.

Secara garis besarnya teknik dalam melakukan gerak dasar tolakan yaitu lengan ditekuk kebelakang tengkuk dan tubuh melengkung ke belakang kanan, berat badan tertumpu pada kaki kanan dan sedangkan tangan kiri ditekuk, ayunkan tangan sekeras – kerasnya diikuti gerakan badan dan lengan diayunkan diatas badan, langkahkan kaki kanan kedepan setelah menolak dan pandangan kearah sasaran.

Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini sangat penting karena akan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah. Kecakapan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memberikan materi pelajaran maupun kemauan siswa untuk mengikuti pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam

menyukkseskan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut. Hal tersebut harus diketahui oleh seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan disekolah merupakan program dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan pembelajaran atletik dengan materi tolakan.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini bahwa masih terlihat penerapan pembelajaran gerak dasar tolakan ini masih sangat monoton, dalam pembelajarannyapun siswa juga masih kurang aktif dalam melaksanakan pembelajarannya, sehingga dalam pembelajaran hasilnya masih belum optimal. Pengembangan untuk meningkatkan hasil belajar dalam gerak dasar tolakan ini di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini belum diterapkan, sehingga dalam melakukan gerak dasar tolakan ini di SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo terlihat hanya diberikan dengan seadanya saja. Selain itu juga guru yang hanya memenuhi jam saat pembelajaran olahraga ini membuat hasil dari pembelajaran olahraga khususnya dalam gerak dasar tolakan ini juga tidak akan maksimal. Untuk mendapatkan hasil yang bagus tentunya dibutuhkan metode pembelajaran yang bervariasi, sehingga dengan metode pembelajaran yang bervariasi ini diharapkan nantinya peserta didik di Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo termotivasi dan tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar tolakan yang dilakukan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datannya menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (1996:243) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian no hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Penelitian ini memfokuskan kepada Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

B. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

1.Deskripsi Lokasi Penelitian

Pengambilan data penelitian ini dilakukan dilapangan SD Negeri 2 Ngulakan, yang berada di belakang sekolahan tersebut. Lokasi lapangan SD Negeri 2 Ngulakan ini terletak di daerah Josutan, Karangsari, Pengasih, Kulon Progo. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada saat jam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 10 April 2015 - 17 April 2015 dan pengambilan data dilakukan pada hari Jumat, tanggal 24 April 2015, pada pukul 07.00 WIB, yang berlokasi dilapangan SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan, Pengasih Kabupaten, Kulon Progo.

C. Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:118) variabel adalah obyek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya adalah kemampuan gerak dasar tolakan yang dilakukan oleh siswa tersebut yang meliputi cara memegang peluru, cara meletakkan peluru, cara menolak peluru dan sejauh mana siswa tersebut melakukan tolakan.

D. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2007:55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes yaitu tes kemampuan gerak dasar tolakan. Dalam tes keterampilan tolakan yang dilakukan oleh siswa ini yaitu cara memegang peluru, cara meletakkan peluru, cara menolak peluru dan sejauh mana siswa tersebut melakukan tolakan.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen peneliti adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2006:148). Instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini yaitu menggunakan tes kemampuan gerak dasar tolakan. Tes dalam kemampuan gerak dasar ini yaitu cara memegang peluru, cara meletakkan peluru, cara menolak dan mengukur tolakan yang dilakukan oleh siswa. Tes ini disusun bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

a. Kriteria Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

1) Memegang

- a) Kategori Baik : Bila peluru diletakkan di pangkal jari ditelapak tangan dengan jari – jari terbuka.
- b) Kategori Cukup/ Sedang :Bila peluru diletakkan pada pangkal jari – jari di telapak tangan.
- c) Kategori Kurang : Bila peluru tidak diletakkan pada pangkal telapak tangan.

2) Meletakkan

- a) Kategori Baik : Bila peluru diletakkan pada batas antara leher dengan pundak, dibawah telinga, ketiak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak.
- b) Kategori Cukup/Sedang : Apabila peluru diletakkan pada pundak, dibawah telinga, ketiak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak.
- c) Kategori Kurang :Apabila peluru diletakkan pada pundak, ketiak tidak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak.

3) Menolak

- a) Kategori Baik : Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri) mendekati kaki belakang, kaki kiri dilangkahkan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.
- b) Kategori Cukup/Sedang : Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri) mendekati kaki belakang, tetapi kiri tidak dilangkahkan ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.
- c) Kategori Kurang : Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), namun tidak menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri), mendekati kaki belakang, kaki kiri tidak dilangkahkan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas.

b. Penilaian Tes Tolakan

Tes tolakan ini digunakan untuk mengukur sejauh mana anak tersebut menolak peluru yang dilakukan. Dengan melakukan tes tolakan yang dilakukannya tersebut maka akan diketahui seberapa besar prestasi tolakan yang dilakukan oleh anak tersebut.

- 1) Alat dan perlengkapan
 - a) Lapangan Tolakan
 - b) Satuan meter panjang/roll meter
 - c) peluru : menggunakan bola kasti

- d) formulir
- e) Alat tulis
- 2) Pengetes
 - a) Pengukur jarak tolakan
 - b) Pencatat hasil
 - c) Pengambil peluru
- 3) Pelaksanaan Tes

Dengan mengambil tempat dalam lingkaran lemparan, siswa menolakpeluru sejauh mungkin. Jarak yang diukur adalah antara bekas jatuh peluru dan busur lingkaran

Catatan :

- 1. Setiap siswa diberi kesempatan menolak peluru tiga kali
- 2. Siswa diberi kebebasan memilih gaya
- 3. Pencatatan Hasil
 - a) Hasil yang dicatat adalah hasil dari ketiga tolakan
 - b) Hasil yang terjauh adalah prestasi tolakan

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD N 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan

menentukan nilai. Data yang didapat dari tiap tes tersebut merupakan data awal dari tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa. Maka untuk memberikan makna dari nilai itu harus disesuaikan dengan tiga batasan norma penilaian dari Anas Sudjono (2006 : 175) yang memberikan penilaian menjadi tiga kriteria. Kriteria tersebut antara lain :

Tabel 1 . Rumus Pengkategorian Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

No	Pengkategorian	Kategori
1	$>M + 1,5 SD$	Baik
2	$M - 1,5 SD - M + 1,5 SD$	Cukup/Sedang
3	$<M - 1,5 SD$	Kurang

Sumber : Anas Sudjono (2006 : 175)

Keterangan :

M : Mean (Rerata)

SD : Standar Deviasi

Selanjutnya dapat dilakuka pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dengan mengacu pada pada standar kemampuan tolakan yang sudah ditentukan.

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

(Sugiyono, 2009:207)

Keterangan :

P : Presentase yang dicari

F : Fekuensi

N : Jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

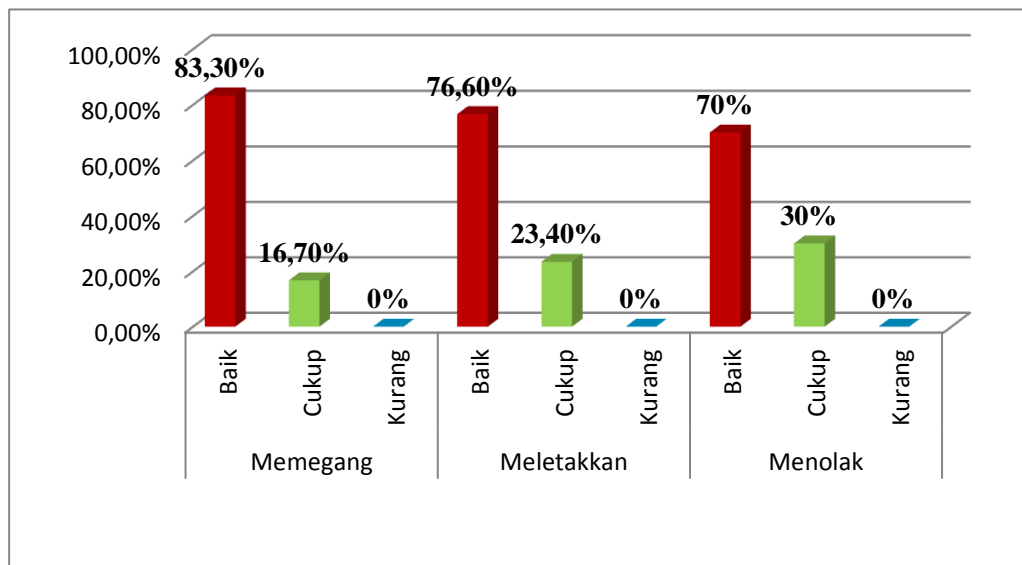
Hasil data dari tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo yaitu kemampuan memegang peluru dengan kategori baik berjumlah 25 siswa, kategori cukup 5 siswa dan kategori kurang 0 siswa. Sementara untuk kemampuan meletakkan dengan kategori baik berjumlah 23, kategori cukup 7 siswa dan kategori kurang 0 siswa. Sedangkan untuk kemampuan menolak peluru dengan kategori baik berjumlah 21 siswa, kategori cukup berjumlah 9 siswa, dan kategori kurang berjumlah 0 siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Kemampuan Gerak Dasar Tolakan												
Subyek	Memegang			Total	Meletakkan			Total	Menolak			Total
	Baik	Cukup	Kurang		Baik	Cukup	Kurang		Baik	Cukup	Kurang	
Putra	15	1	0	16	13	3	0	16	15	1	0	16
Putri	10	4	0	14	10	4	0	14	6	8	0	14
Keseluruhan	25	5	0	30	23	7	0	30	21	9	0	30
Presentase	83,30 %	16,70 %	0 %	100 %	76,60 %	23,40 %	0 %	100 %	70 %	30 %	0 %	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo tampak pada gambar berikut :

Gambar 21. Diagram Batang Tes Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk kemampuan memegang berada pada kategori baik 83, 30%, Cukup 16, 70% dan kurang 0%. Sedangkan untuk kemampuan meletakkan berada pada kategori baik 76, 60%, Cukup 23, 40% dan kurang 0%. Sementara itu untuk kemampuan menolak berada pada kategori baik 70%, Cukup 30% dan kurang 0%.

a. Siswa Putra

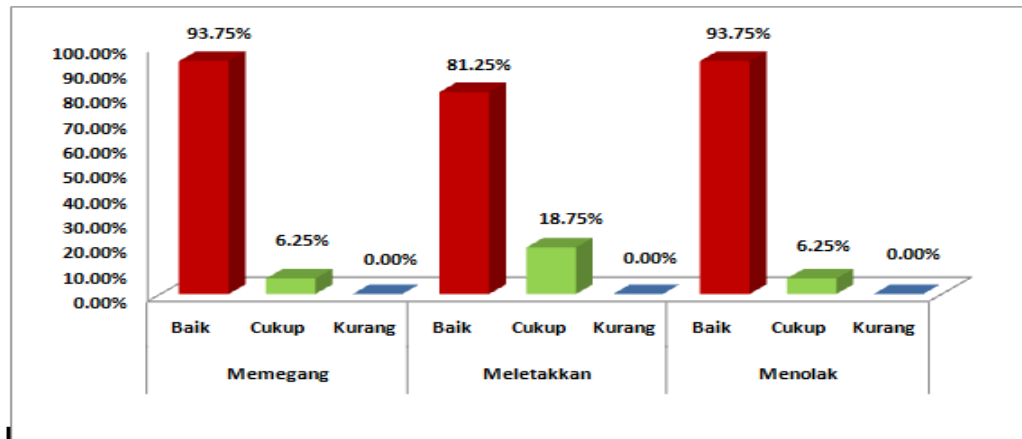
Hasil data dari tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo yaitu kemampuan memegang peluru dengan kategori baik berjumlah 15 siswa, kategori cukup 1 siswa dan kategori kurang 0 siswa. Sementara untuk kemampuan meletakkan dengan kategori baik berjumlah 13, kategori cukup 3 siswa dan kategori kurang 0 siswa. Sedangkan untuk kemampuan menolak peluru dengan kategori baik berjumlah 15 siswa, kategori cukup berjumlah 1 siswa, dan kategori kurang berjumlah 0 siswa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Putra Kelas V sd Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Putra											
Memegang			Total	Meletakkan			Total	Menolak			Total
Baik	Cukup	Kurang		Baik	Cukup	Kurang		Baik	Cukup	Kurang	
15	1	0	16	13	3	0	16	15	1	0	16
93,75 %	6,25 %	0 %	100 %	81,25 %	18,75 %	0 %	100 %	93,75 %	6,25 %	0 %	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kemampuan gerak dasar tolakan siswa putra kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo tampak pada gambar berikut :

Gambar 22. Diagram Batang Tes Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data kemampuan gerak dasar tolakan siswa putra kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk kemampuan memegang berada pada kategori baik 93, 75%, Cukup 6, 25% dan kurang 0%. Sedangkan untuk kemampuan meletakkan berada pada kategori baik 81, 25%, Cukup 18, 75% dan kurang 0%. Sementara itu untuk kemampuan menolak berada pada kategori baik 93, 75%, Cukup 6, 25% dan kurang 0%.

b. Siswa Putri

Hasil data dari tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo yaitu kemampuan memegang peluru dengan kategori baik berjumlah 10 siswa, kategori cukup 4 siswa dan kategori kurang 0 siswa. Sementara untuk kemampuan meletakkan dengan kategori baik berjumlah 10, kategori cukup 4 siswa dan kategori kurang 0 siswa. Sedangkan untuk kemampuan menolak

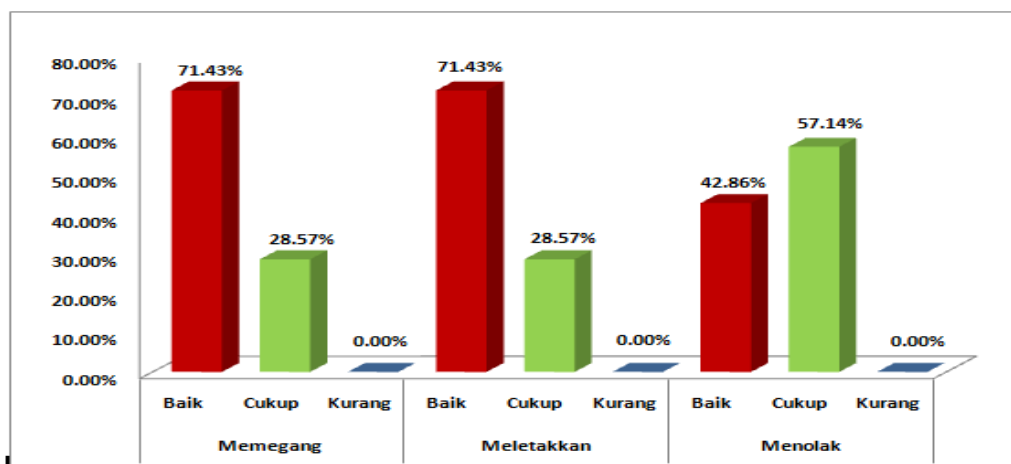
peluru dengan kategori baik berjumlah 6 siswa, kategori cukup berjumlah 8 siswa, dan kategori kurang berjumlah 0 siswa.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Putri Kelas V sd Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Putri											
Memegang			Total	Meletakkan			Total	Menolak			Total
Baik	Cukup	Kurang		Baik	Cukup	Kurang		Baik	Cukup	Kurang	
10	4	0	14	10	4	0	14	6	8	0	14
71,43 %	28,57 %	0 %	100 %	71,43 %	28,57 %	0 %	100 %	42,86 %	51,14 %	0 %	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kemampuan gerak dasar tolakan siswa putri kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo tampak pada gambar berikut :

Gambar 23. Diagram Batang Tes Kemampuan Gerak Dasar Tolakan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data kemampuan gerak dasar tolakan siswa putri kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk kemampuan memegang berada pada kategori baik 71, 43%, Cukup 28, 57% dan kurang 0%. Sedangkan untuk kemampuan meletakkan berada pada kategori baik 71, 43%, Cukup 28, 57% dan kurang 0%. Sementara itu untuk kemampuan menolak berada pada kategori baik 42, 86%, Cukup 57, 14% dan kurang 0%.

2. Deskripsi Tes Tolakan

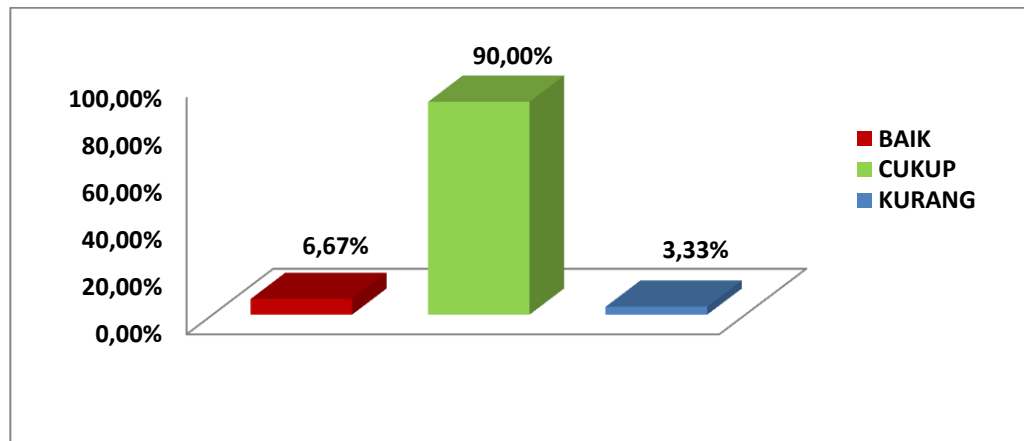
Hasil tes tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini diperoleh dari 30 subjek penelitian yang terdiri dari 16 putra dan 14 putri. Hasil perhitungan ini diperoleh dari skor minimum 3, 35 dan maksimal 8, 55. Rerata diperoleh sebesar 5, 89, siswa yang memperoleh skor di bawah rerata sebanyak 17 dan siswa yang memperoleh skor di atas rerata sebanyak 13. Standar deviasi diperoleh sebesar 1, 55, modus sebesar 5, 03 (nilai sering muncul lebih dari satu) dan median sebesar 5, 32.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Presentse (%)
1	Baik	$X > 8, 21$	2	6, 37 %
2	Cukup/Sedang	$3, 55 - 8, 21$	27	90 %
3	Kurang	$X < 3, 55$	1	3, 33 %
Jumlah			30	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo tampak pada gambar sebagai berikut :

Gambar 24. Diagram Batang Tes Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data tes tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk kategori baik 6, 67 %, cukup 90 % dan kurang 3, 33 %.

a. Siswa Putra

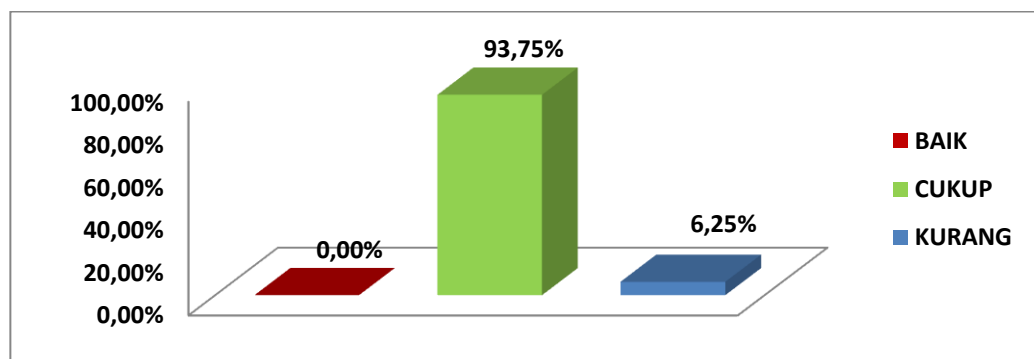
Hasil tes tolakan siswa putra kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini diperoleh dari 16 subjek penelitian. Hasil perhitungan ini diperoleh dari skor minimum 5, 03 dan maksimal 8, 55. Rerata diperoleh sebesar 6, 96, siswa yang memperoleh skor di bawah rerata sebanyak 7 dan siswa yang memperoleh skor di atas rerata sebanyak 9. Standar deviasi diperoleh sebesar 1, 19, modus sebesar 5, 32 (nilai sering muncul lebih dari satu) dan median sebesar 7, 15.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Tolakan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Presentse (%)
1	Baik	$X > 8,74$	0	0 %
2	Cukup/Sedang	$5,17 - 8,74$	15	93,75 %
3	Kurang	$X < 5,17$	1	6,25 %
Jumlah			16	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes tolakan siswa putra kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo tampak pada gambar sebagai berikut :

Gambar 25. Diagram Batang Tes Tolakan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data tes tolakan siswa putra kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk kategori baik 0 %, cukup 93, 75 % dan kurang 6, 25%.

b. Siswa Putri

Hasil tes tolakan siswa putri kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo ini diperoleh dari 14 subjek

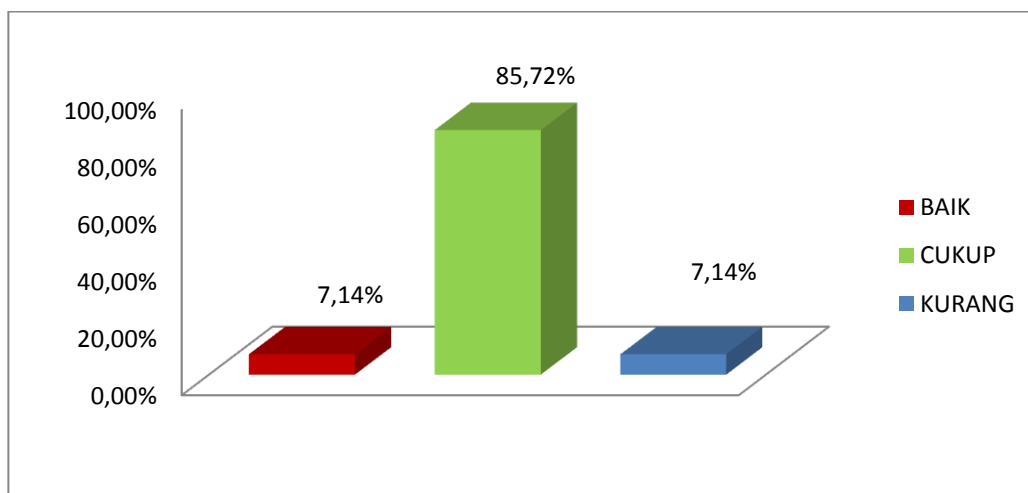
penelitian. Hasil perhitungan ini diperoleh dari skor minimum 3, 35 dan maksimal 6, 57. Rerata diperoleh sebesar 4, 64, siswa yang memperoleh skor di bawah rerata sebanyak 7 dan siswa yang memperoleh skor di atas rerata sebanyak 7. Standar deviasi diperoleh sebesar 0. 81, modus sebesar 5, 03 (nilai sering muncul lebih dari satu) dan median sebesar 4, 74.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Tolakan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

No	Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Presentse (%)
1	Baik	$X > 5,85$	1	7,14 %
2	Cukup/Sedang	$3,42 - 5,85$	12	85,72 %
3	Kurang	$X < 3,42$	1	7,14 %
Jumlah			14	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes tolakan siswa putri kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo tampak pada gambar sebagai berikut :

Gambar 26. Diagram Batang Tes Tolakan Siswa Putri Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa data tes tolakan siswa putra kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo untuk keterampilan memegang berada pada kategori baik 7, 14 %, Cukup 85, 72% dan kurang 7, 14 %.

C. PEMBAHASAN

Dari tabel diatas bahwa dapat diketahui untuk tingkat kemampuan gerak dasar tolakan yang berkategori baik yaitu memegang 83, 30 %, meletakkan 76, 60 %, menolak 70 % . Dengan prosentase memegang 83, 30 % ini terjadi karena peserta didik saat melakukan tes kemampuan gerak dasar tolakan dengan tes memegang peluru ini peserta didik sudah melakukannya dengan benar dengan cara peluru diletakkan di pangkal jari ditelapak tangan dengan jari – jari terbuka. Sementara itu untuk meletakkan peluru dengan prosentase 76, 60 % ini terjadi karena peserta didik sudah melakukannya dengan benar yaitu peluru diletakkan pada batas antara leher dengan pundak, dibawah telinga, ketiak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak. Sedangkan untuk menolak dengan prosentase 70 % ini terjadi karena peserta didik melakukannya sudah dengan benar yaitu posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri) mendekati kaki belakang, kaki kiri dilangkahakan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.

Sementara itu untuk kategori cukup dengan prosentase memegang 16, 70 %, meletakkan 23, 40 % dan menolak 30 % . Dengan prosentase memegang

16, 70 % ini terjadi karena saat melakukan peserta didik hanya melakukan dengan peluru diletakkan pada pangkal jari – jari di telapak tangan dan jari – jarinya tidak membuka. Untuk prosentase meletakkan 23, 40 % ini terjadi karena saat melakukan peserta didik hanya melakukan dengan cara peluru diletakkan pada pundak, dibawah telinga, ketiak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak dan peluru ini tidak diletakkan pada batas antara leher dan pundak melainkan menempel pada pundak. Untuk prosentase menolak 30 % ini terjadi karena pada saat menolak peserta didik melakukan dengan cara posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri) mendekati kaki belakang, tetapi kiri tidak dilangkahkan ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.

Sedangkan untuk kategori kurang dalam kemampuan gerak dasar tolakan ini hasilnya 0 % atau tidak terdapat peserta didik dalam kategori kurang ini. Hal ini terjadi karena saat melakukan tes dengan memegang peluru peserta didik tidak ada yang melakukan dengan cara tidak diletakkan pada pangkal telapak. Untuk meletakkan peluru juga tidak terdapat peserta didik yang melakukan dengan cara peluru diletakkan pada pundak, ketiak tidak membuka, dan lengan terlentang segaris dengan pundak. Sementara untuk menolak pelurupun tidak terdapat peserta didi yang melakukannya dengan posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri), namun tidak menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri), mendekati kaki

belakang, kaki kiri tidak dilangkahkan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas.

Dari hasil yang sudah dijelaskan pada pembahasan diatas bahwa dalam hal keterampilan tolakan dan jauhnya tolakan yang sudah dilakukan oleh siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, bahwa siswa putra hasilnya lebih unggul dibandingkan siswa putri. Padahal saat melakukan pembelajaran siswa putra dan putri melakukannya dengan bersamaan atau dalam waktu yang sama, tetapi saat dilakukan tes dan pengukuran hasilnya menunjukkan bahwa siswa putra hasilnya jauh lebih baik atau lebih unggul daripada siswa putri. Hal ini dapat terjadi karena adanya beberapa faktor sehingga hasilnya bervariasi antara siswa putra dan siswa putri, beberapa faktor tersebut diantaranya yaitu :

1. Siswa : Siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian pendidikan sangat tergantung pada faktor ini. Motivasi dan semangat serta kemampuan siswa sangat menentukan hasil pembelajaran pendidikan jasmani. Pemahaman serta keaktifan siswa sangat berpengaruh, ketika siswa mempunyai motivasi dan semangat belajar akan sangat mudah memahami materi pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru penjasorkes di sekolahan, dibandingkan siswa yang tidak mempunyai semangat dan motivasi belajar yang kurang. Hal ini dapat menyebabkan hasil yang dicapai siswa dapat berbeda – beda atau bervariasi

2. Guru : Guru mempunyai peranan yang sangat penting dalam mensukseskan kegiatan belajar mengajar bagi peserta didiknya. Ketika guru mempunyai kecakapan yang lebih untuk menjelaskan materi kepada peserta didiknya maka peserta didiknya akan lebih mudah menerima atau memahami apa yang disampaikan oleh guru tersebut, sehingga hasil dari proses pembelajaran tersebut hasilnya akan maksimal.

3. Sarana dan Prasarana : Sarana dan prasarana pembelajaran merupakan bagian dari unsur penting dari sebuah pembelajaran. Ketika pembelajaran berlangsung sarana dan prasarana yang digunakan jumlahnya memadai maka pembelajaran tersebut akan dapat berjalan dengan lancar dan hasilnya pun akan maksimal. Tetapi sebaliknya, jika sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran jumlahnya kurang maka hasil dari pembelajaran tersebut hasilnya tidak akan maksimal. Sehingga sarana dan prasarana ini bisa menjadikan hasil belajar dari siswa tersebut bervariasi.

4. Metode Pembelajaran : Metode pembelajaran untuk siswa merupakan hal penting yang harus dikuasai oleh seorang guru. Ketika metode yang diberikan guru tersebut cocok untuk siswanya maka hasil yang didapat dari proses pembelajaran tersebut akan dapat maksimal. Sehingga metode pembelajaran ini juga dapat memberikan hasil yang bervariasi bagi siswanya.

5. Materi : Materi merupakan hal yang harus dipahami oleh seorang guru sebelum guru tersebut memberikan pembelajaran kepada siswanya. Ketika guru tersebut memberikan materi kepada siswanya dengan kurang tepat maka

hasil yang akan didapat oleh siswa tersebut tidak akan maksimal. Sehingga pemilihan materi saat melakukan pembelajaran dapat menentukan hasil akhir dari sebuah pembelajaran tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka untuk berkategori baik yaitu kemampuan memegang peluru 83, 30 %, kemampuan meletakkan peluru 76, 60 % dan kemampuan menolak peluru 70 %. Sementara untuk kategori cukup yaitu kemampuan memegang peluru 16, 70 %, kemampuan meletakkan peluru 23, 40 % dan kemampuan menolak peluru 30 %. Sedangkan untuk berkategori kurang yaitu untuk kemampuan memegang peluru, kemampuan meletakkan peluru dan kemampuan menolak peluru prosentasenya 0 % atau tidak ada. Maka untuk itu hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak dasar tolakan siswa kelas V SD Negeri 2 Ngulakan, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo berada dalam kategori baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan diatas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu :

1. Guru akan semakin paham untuk meningkatkan keterampilan tolakan dengan memberikan materi – materi dan gerakan – gerakan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung
2. Dalam mengajar pembelajaran atletik khususnya dalam materi tolakan, guru harus mampu memberikan keterampilan – keterampilan dasar terlebih dahulu sebagai dasar untuk melakukan olahraga tolakan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain :

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melaksanakan tes.
2. Kesungguhan testi saat melakukan tes tidak penelliti control, sehingga ada siswa yang melakukan dengan tidak sungguh – sungguh.
3. Terbatasnya sampel penelitian, hal tersebut merupakan diluar kemampuan peneliti.

D. Saran

Hasil peneliti ini, peneliti mengemukakan saran yang ada dalam skripsi ini, diantaranya yaitu :

1. Kepada siswa yang belum mempunyai keterampilan tolakan yang baik, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasar dalam tolakannya dapat meningkat.
2. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan banyak.
3. Dalam pembelajaran tolakan guru harus memberikan materi yang menarik agar siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran dan nantinya hasil yang didapatkan akan lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifudin. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Depdikbud
- Akhmad Sudrajat. (2008). Perkembangan Anak Sekolah Dasar.
- Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra.(2000). Perkebangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdiknas
- Anas Sudjana.(2006). Metode Statistika . Bandung: Tarsito
- Ballesteros J. M. (1979). Pedoman Dasar Atletik. Jakarta : PB PASI
- Depdikbud.(1997). Pedoman Atletik Untuk Olahraga Di SD. Jakarta
- Margiyani, (2008), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6 SD / MI, Jakarta : PT.Bumi Aksara.
- Mochamad Djumindar A.Widya,(2004).Belajar Berlatih Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). Perkembangan Peserta Didik.Yogyakarta. Press
- Roji.(2004). Pendidikan Jasmani Untuk SMP. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Rusli Lutan. (1998). Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyanto & Sudjarwo.(1993). Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto. (2005). Perkembangan Belajar Motorik.Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006), Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain.Jakarta : Depdikbud Dirjendikti
- Suparno & Suwandi. (2008). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1 SMA/MA. Jakarta : PT.Bumi Aksara.
- Syamsu Yusuf. (2000). Modifikasi Pembelajaran. Bandung : Penerbit Tarsito

Tamsir Riyadi. (1985). Petunjuk Atletik. Cetakan II. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Yanuar Kiram. (1992). Belajar Motorik. Jakarta: Depdikbud

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Dari FIK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 298/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

14 April 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Didik Agus Setyawan
NIM : 11604221031
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015
Tempat/obyek : SD Negeri 2 Ngulakan
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Tolakan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulonprogo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Dts. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N 2 Ngulakan
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Dari Sekretariat Daerah Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/N/3524/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **298/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **14 APRIL 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **DIDIK AGUS SETYAWAN** NIP/NIM : **11604221031**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **TINGKAT KETRAMPILAN TOLAKAN SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NGULAKAN KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY**
Waktu : **14 APRIL 2015 s/d 14 JULI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal **14 APRIL 2015**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Pengkajian dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si

NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan:

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAHA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 3. Surat Ijin Dari KPPT Kulon Progo



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 1, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00363/IV/2015

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/352/4/2015, TANGGAL : 14 APRIL 2015, PERIHAL : IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **DIDIK AGUS SETYAWAN**
NIM / NIP : **11604221031**
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**
Judul/Tema : **TINGKAT KETERAMPILAN TOLAKAN SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NGULAKAN KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO**

Lokasi : **SD NEGERI 2 NGULAKAN PENGASIH**

Waktu : **14 April 2015 s/d 14 Juli 2015**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : **Wates**
Pada Tanggal : **14 April 2015**



Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Pengasih
6. Kepala SD Negeri 2 Ngulakan
7. Yang bersangkutan
8. Arsip

Lampiran 4. Bukti Surat Sudah Melakukan Penelitian Di SD Negeri 2 Ngulakan



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH

SD NEGERI 2 NGULAKAN

Alamat : Josutan, Karang sari, Pengasih, Kulon Progo, Kode Pos : 55652

Email : sd_ngulakan2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN TELAH MENGAMBIL DATA

Nomor : 16/NG2/IV/2015

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dra. Rr. RINI WEDY ASTUTI

NIP : 19621027 198201 2 002

Jabatan : KEPALA SEKOLAH

Unit Kerja : SD NEGERI 2 NGULAKAN

Menyatakan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : DIDIK AGUS SETYAWAN

NIM : 11604221031

Prodi : PGSD Penjas, FIK UNY

Judul Skripsi : “TINGKAT KETERAMPILAN TOLAKAN SISWA KELAS V SD
NEGERI 2 NGULAKAN KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON
PROGO “

Telah mengambil data yang diperlukan untuk penelitian disekolah kami, SD Negeri 2 Ngulakan pada tanggal 24 April 2015. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pengasih, 27 April 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah SD Negeri 2 Ngulakan



Dra. Rr. RINI WEDY ASTUTI

NIP. 19621027 198201 2 002

Lampiran 5. Instrumen Pelaksanaan Tes Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

Rubrik Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

No	Kategori	Deskriptif		
		Memegang	Meletakkan	Menolak
1.	Baik	Bila Peluru diletakkan di pangkal jari ditelapak tangan dengan jari – jari terbuka	Bila peluru diletakkan pada batas antara leher dengan pundak,dibawah telinga,ketiak membuka,dan lengan terlentang segaris dengan pundak	Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri),menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan (kiri) mendekati kaki belakang,kaki kiri dilangkahkan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.
2	Cukup	Bila peluru diletakkan pada pangkal jari – jari di telapak tangan	Apabila peluru diletakkan pada pundak,dibawah telinga,ketiak membuka,dan lengan terlentang segaris dengan pundak	Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri),menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di

				<p>depan (kiri)</p> <p>mendekati kaki belakang,tetapi kiri tidak dilangkahakan ke depan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas hingga kaki belakang bergeser dari tempatnya.</p>
3	Kurang	Bila peluru tidak diletakkan pada pangkal telapak tangan	<p>Apabila peluru diletakkan pada pundak,ketiak tidak membuka,dan lengan terlentang segaris dengan pundak</p>	<p>Bila posisi awal badan berdiri menyamping dengan salah satu bahu (kiri),namun tidak menghadap ke arah tolakan ; kaki berada di depan</p> <p>(kiri)mendekati kaki belakang,kaki kiri tidak dilangkahakan kedepan sejauh mungkin dengan sedikit terangkat ke atas.</p>

Lampiran 6. Instrumen Pelaksanaan Tes Tolakan

a. Tes Tolakan

Tes tolakan ini digunakan untuk mengukur sejauh mana anak tersebut menolak peluru yang dilakukan. Dengan melakukan tes tolakan yang dilakukannya tersebut maka akan diketahui seberapa besar prestasi tolakan yang dilakukan oleh anak tersebut.

b. Alat dan perlengkapan

1. Lapangan Tolakan
2. Satuan meter panjang/roll meter
3. peluru : menggunakan bola kasti
4. formulir
5. Alat tulis

c. Pengetes

1. Pengukur jarak tolakan
2. Pencatat hasil
3. Pengambil peluru

d. Pelaksanaan Tes

Dengan mengambil tempat dalam lingkaran lemparan, siswa menolakpeluru sejauh mungkin. Jarak yang diukur adalah antara bekas jatuh peluru dan busur lingkaran

Catatan :

2. Setiap siswa diberi kesempatan menolak peluru tiga kali
3. Siswa diberi kebebasan memilih gaya

e. Pencatatan Hasil

- c) Hasil yang dicatat adalah hasil dari ketiga tolakan
- d) Hasil yang terjauh adalah prestasi tolakan

Lampiran 7. Data Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngulakan

No	Nama Siswa	No Induk
1	MS	1922
2	HK	1938
3	SMB	1959
4	NA	1961
5	AA	1974
6	RDA	1984
7	BNF	1989
8	ZW	2000
9	JM	2001
10	NA	2002
11	MLF	2003
12	EA	2004
13	MS	2006
14	EKR	2007
15	RN	2009
16	AFR	2010
17	RNS	2013
18	MHN	2014
19	DAP	2015
20	CW	2016
21	SAF	2017
22	IGP	2018
23	BS	2019
24	AEP	2022
25	MRA	2023

26	CK	2024
27	NR	2027
28	WF	2056
29	DCP	2058
30	IJK	2089

Lampiran 8. Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Tolakan

No	Nama Siswa	No Induk	Keterampilan Tolakan								
			Memegang			Meletakkan			Menolak		
			B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	MS	1922	✓			✓			✓		
2	HK	1938		✓		✓			✓		
3	SMB	1959	✓			✓			✓		
4	NA	1961		✓			✓			✓	
5	AA	1974	✓			✓			✓		
6	RDA	1984	✓				✓			✓	
7	BNF	1989	✓				✓		✓		
8	ZW	2000	✓			✓			✓		
9	JM	2001	✓			✓			✓		
10	NA	2002		✓		✓				✓	
11	MLF	2003	✓				✓		✓		
12	EA	2004	✓			✓				✓	
13	MS	2006	✓			✓			✓		
14	EKR	2007	✓			✓			✓		
15	RN	2009	✓				✓		✓		
16	AFR	2010	✓			✓			✓		
17	RNS	2013		✓		✓				✓	
18	MHN	2014	✓			✓			✓		
19	DAP	2015	✓			✓				✓	
20	CW	2016	✓			✓			✓		
21	SAF	2017		✓		✓			✓		
22	IGP	2018	✓			✓			✓		
23	BW	2019	✓			✓			✓		
24	AEP	2022	✓				✓			✓	
25	MRA	2023	✓			✓			✓		

26	CK	2024	✓			✓				✓	
27	NR	2027		✓		✓			✓		
28	WF	2056	✓				✓			✓	
29	DCP	2058	✓			✓			✓		
30	IJK	2089	✓			✓			✓		

Lampiran 9. Data Hasil Tes Tolakan

No	Nama Siswa	No Induk	Jauhnya Tolakan (M)			Tolakan Terbaik
			1	2	3	
1	MS	1922	5, 70	5, 15	6, 13	6, 13
2	HK	1938	7, 27	6, 90	7, 42	7, 42
3	SMB	1959	8, 15	7, 90	7, 55	8, 15
4	NA	1961	4, 30	3, 85	4, 42	4, 42
5	AA	1974	8, 55	7, 15	7, 93	8, 55
6	RDA	1984	-	5, 07	4, 01	5, 07
7	BNF	1989	5, 90	6, 17	5, 97	6, 17
8	ZW	2000	6, 57	5, 70	6, 15	6, 57
9	JM	2001	8, 07	7, 91	7, 52	8, 07
10	NA	2002	3, 35	-	4, 03	4, 03
11	MLF	2003	4, 92	5, 03	4, 07	5, 03
12	EA	2004	3, 87	3, 15	3, 40	3, 87
13	MS	2006	5, 32	5, 23	4, 96	5, 32
14	EKR	2007	3, 71	3, 56	3, 96	3, 96
15	RN	2009	5, 03	4, 97	4, 54	5, 03
16	AFR	2010	5, 81	5, 50	5, 57	5, 81
17	RNS	2013	4, 97	5, 03	4, 14	5, 03
18	MNH	2014	7, 09	6, 81	6, 77	6, 81
19	DAP	2015	4, 90	3, 86	4, 12	4, 90
20	CW	2016	5, 22	5, 32	5, 11	5, 32
21	SAF	2017	3, 35	3, 01	3, 20	3, 35
22	IGP	2018	4, 97	4, 58	4, 41	4, 58
23	BW	2019	8, 47	8, 12	7, 16	8, 47
24	AEP	2022	-	5, 11	5, 03	5, 11
25	MRA	2023	7, 73	6, 91	7, 01	7, 73

26	CK	2024	3, 86	3, 31	3,27	3, 86
27	NR	2027	5, 17	4, 92	4, 51	5, 17
28	WF	2056	7, 27	6, 99	7, 03	7, 27
29	DCP	2058	8, 03	7, 81	7, 03	8, 03
30	IJK	2089	6, 13	7. 02	-	7. 02

Lampiran 10. Data T – Score Hasil Tes Tolakan

No	Nama Siswa	No Induk	Tolakan Terbaik	T - score
1	MS	1922	6.13	51.56
2	HK	1938	7.42	59.89
3	SMB	1959	8.15	64.61
4	NA	1961	4.42	40.51
5	AA	1974	8.55	67.19
6	RDA	1984	5.07	44.71
7	BNF	1989	6.17	51.82
8	ZW	2000	6.57	54.40
9	JM	2001	8.07	64.09
10	NA	2002	4.07	38.25
11	MLF	2003	5.03	44.45
12	EA	2004	3.87	36.95
13	MS	2006	5.32	46.32
14	EKR	2007	3.96	37.54
15	RN	2009	5.03	44.45
16	AFR	2010	5.81	49.49
17	RNS	2013	5.03	44.45
18	MNH	2014	6.81	55.95
19	DAP	2015	4.90	43.61
20	CW	2016	5.32	46.32
21	SAF	2017	3.35	33.59
22	IGP	2018	4.58	41.54
23	BW	2019	8.47	66.68
24	AEP	2022	5.11	44.97
25	MRA	2023	7.73	61.90
26	CK	2024	3.86	36.89
27	NR	2027	5.17	45.35
28	WF	2056	7.27	58.92
29	DCP	2058	8.03	63.83
30	IJK	2089	7.02	57.31

Lampiran 11. Interval Hasil Tes Tolakan

Interval Hasil Tes Tolakan Keseluruhan

Skor Minimal : 3,35

Skor Maksimal : 8,55

Rentang /R : 5,20

Sampel/N :30

Panjang Kelas : 5,87 ($1+\log n$) = 6 dibulatkan menjadi satu angka

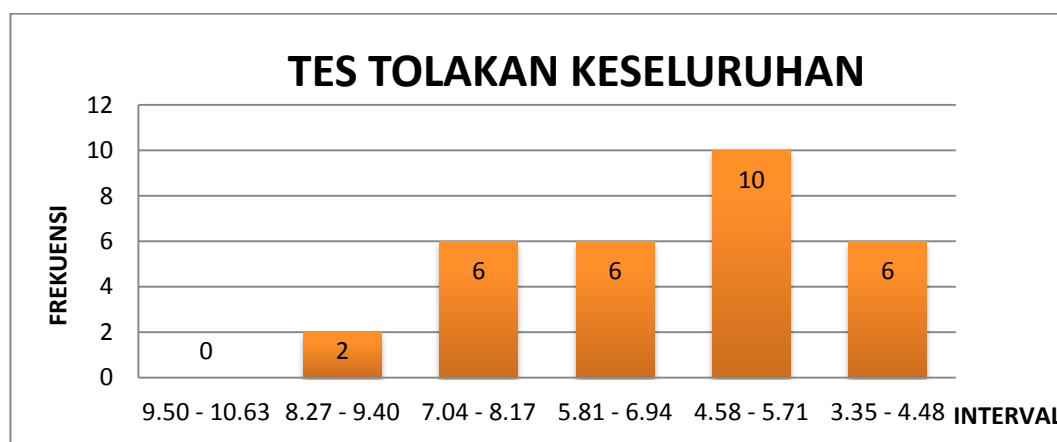
Panjang Interval : 1,13 = 1 dibulatkan menjadi satu angka

Standar Deviasi : 1,55

Tabel Interval Hasil Tes Tolakan Keseluruhan

No.	Interval			F	%	INTERVAL	FREKUENSI
1	9.50	-	10.63	0	0.00%	9.50 - 10.63	0
2	8.27	-	9.40	2	6.67%	8.27 - 9.40	2
3	7.04	-	8.17	6	20.00%	7.04 - 8.17	6
4	5.81	-	6.94	6	20.00%	5.81 - 6.94	6
5	4.58	-	5.71	10	33.33%	4.58 - 5.71	10
6	3.35		4.48	6	20%	3.35 - 4.48	6
Jumlah				30	100%	Jumlah	30

Grafik Tabel Interval Hasil Tes Tolakan Keseluruhan



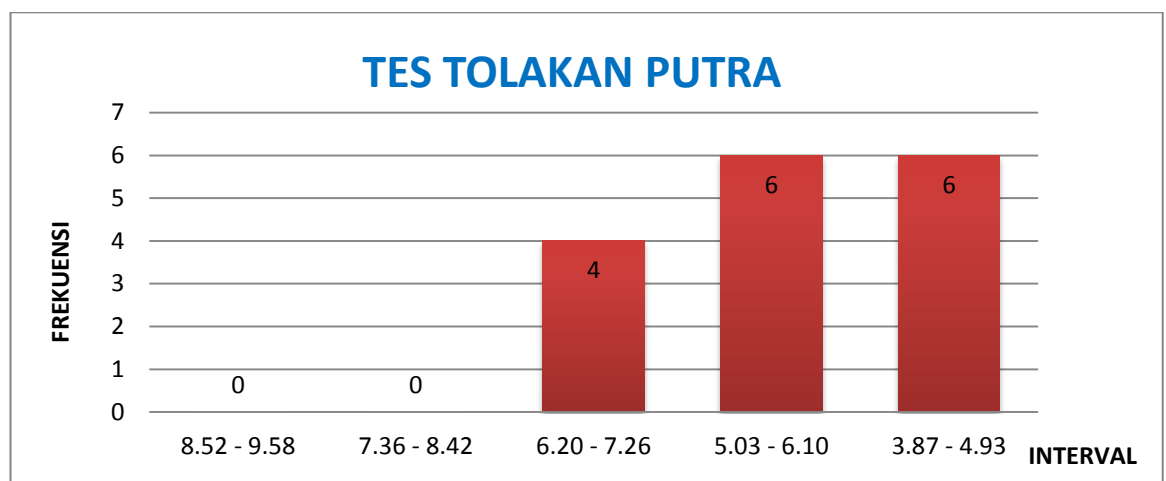
Interval Hasil Tes Tolakan Putra

Skor Minimal	: 5, 03	Mean	: 6, 98
Skor Maksimal	: 8, 55	Median	: 7, 15
Rentang /R	: 3, 52	Modus	: 5, 32
Sampel/N	:16		
Panjang Kelas	: 4, 97 (1+log n) = 5 dibulatkan menjadi satu angka		
Panjang Interval	: 1, 41	= 1 dibulatkan menjadi satu angka	
Standar Deviasi	: 1, 16		

Tabel Interval Hasil Tes Tolakan Putra

No.	Interval			F	%	INTERVAL	FREKUENSI
1	11.08	-	12.49	0	0.00%	8.52 - 9.58	0
2	9.57	-	10.98	0	0.00%	7.36 - 8.42	0
3	8.06	-	9.47	4	25.00%	6.20 - 7.26	4
4	6.54	-	7.96	6	37.50%	5.03 - 6.10	6
5	5.03	-	6.44	6	37.50%	3.87 - 4.93	6
Jumlah				16	100%	Jumlah	16

Grafik Tabel Interval Hasil Tes Tolakan Putra



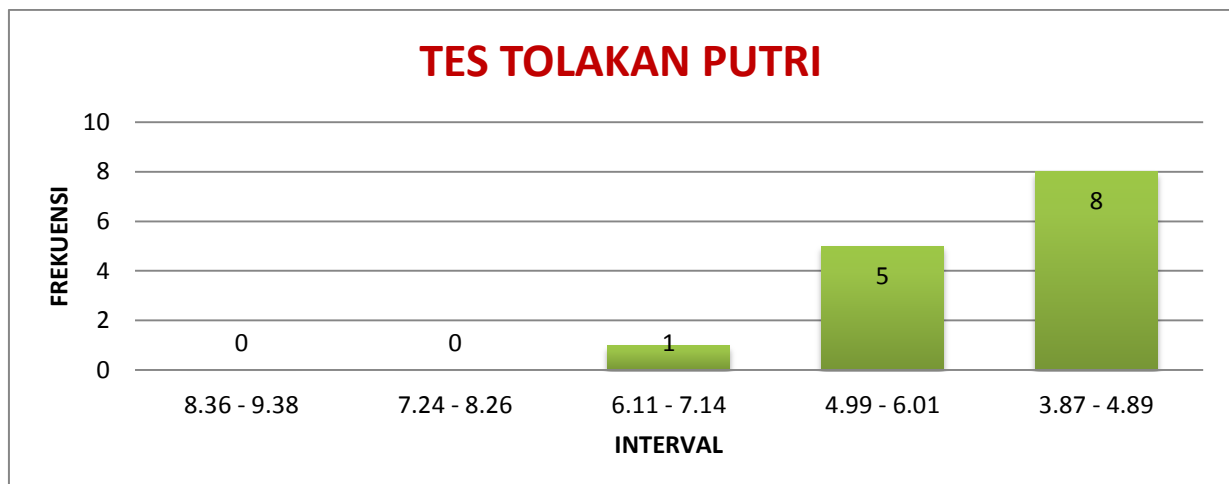
Interval Hasil Tes Tolakan Putri

Skor Minimal	: 3, 35	Mean	: 4, 64
Skor Maksimal	: 6. 57	Median	: 4, 74
Rentang /R	: 3, 22	Modus	: 5, 03
Sampel/N	: 14		
Panjang Kelas	: 4, 78 ($1+\log n$) = 5	dibulatkan menjadi satu angka	
Panjang Interval	: 1, 49	= 1 dibulatkan menjadi satu angka	
Standar Deviasi	: 0, 81		

Tabel Interval Hasil Tes Tolakan Putri

No.	Interval			F	%	Interval	Frekuensi
1	9.69	-	11.18	0	0.00%	8.36 - 9.38	0
2	8.11	-	9.59	0	0.00%	7.24 - 8.26	0
3	6.52	-	8.01	1	7.14%	6.11 - 7.14	1
4	4.94	-	6.42	5	35.71%	4.99 - 6.01	5
5	3.35	-	4.84	8	57.14%	3.87 - 4.89	8
Jumlah				14	100%	Jumlah	14

Grafik Interval Hasil Tes Tolakan Putri



Lampiran 12. Dokumentasi Saat Penelitian

1. Saat pengarahan



2. Saat pemanasan



3. Memberikan KeterampilanTtolakan



4. Tes Keterampilan Tolakan



5. Saat Pendinginan

